

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша Геркулес молочная геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль подпробанная	ККАЛ-117, Б-4, Ж-5, Угл-15
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
15	Батон белый	ККАЛ-39, Б-1, Угл-8
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
180	Чай с молоком молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый	ККАЛ-69, Б-2, Ж-2, Угл-10
Итого за Завтрак		ККАЛ-271, Б-8, Ж-11, Угл-36, С-1
Завтрак 2		
120	Сок фруктовый	ККАЛ-55, Б-1, Угл-12, С-2
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-55, Б-1, Угл-12, С-2
Обед		
30	Салат Осенний картофель св, морковь св, лук репка, огурцы консервированные, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль подпробанная	ККАЛ-23, Б-1, Ж-1, Угл-3, С-2
150	Суп картофельный со сметаной картофель св, морковь св, лук репка, масло растительное, сметана 15%, соль подпробанная, зелень сухая (укроп, петрушка), лавровый лист	ККАЛ-70, Б-1, Ж-3, Угл-9, С-5
55	Голубцы быстрые из мяса капуста белокочанная св, свинина п.ф, говядина односортовая для руб. изделий, лук репка, рис, масло сливочное 72,5%, масло растительное, яйцо столовое, соль подпробанная	ККАЛ-109, Б-5, Ж-8, Угл-4, С-5
40	Соус Томат томат-паста, лук в.с, масло растительное, соль подпробанная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-25, Ж-2, Угл-2
110	Макаронные изделия отварные с маслом макаронные изделия в.с, масло сливочное 72,5%, соль подпробанная	ККАЛ-145, Б-4, Ж-3, Угл-26
150	Напиток из шиповники, сухофруктов шиповник сухой, сахар-песок, сухофрукты	ККАЛ-48, Угл-11, С-39
21	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-49, Б-2, Угл-10
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Обед		ККАЛ-496, Б-14, Ж-17, Угл-71, С-51
Полдник		
52	Пряники	ККАЛ-180, Б-3, Ж-2, Угл-40
150	Кисель из вишни вишня сухая, сахар-песок, крахмал, картофельный	ККАЛ-41, Угл-10
Итого за Полдник		ККАЛ-221, Б-3, Ж-2, Угл-50
Ужин		
50	Икра овощная морковь св, свекла св, лук репка, масло растительное, лимон свежий, соль подпробанная, сахар-песок	ККАЛ-46, Б-1, Ж-3, Угл-4, С-1
140	Омлет Крестьянский яйцо столовое, картофель св, лук репка, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сыр твердый (типа голландского), соль подпробанная	ККАЛ-182, Б-10, Ж-12, Угл-8, С-3
180	Чай русский сахар-песок, чай байховый	ККАЛ-36, Угл-9
15	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-35, Б-1, Угл-7
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-325, Б-13, Ж-16, Угл-33, С-4
Итого за день		ККАЛ-1367, Б-39, Ж-46, Угл-202, С-59

Заведующий
МБДОУ

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Каша Геркулес молочная геркулес, молоко сухое 25%, сахар-песок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-140, Б-5, Ж-5, Угл-18
5	Масло сливочное	ККАЛ-29, Ж-3
30	Батон белый	ККАЛ-78, Б-2, Ж-1, Угл-15
10	Хлеб ржаной	ККАЛ-17, Б-1, Угл-3
180	Чай с молоком молоко сухое 25%, сахар-песок, чай байховый	ККАЛ-69, Б-2, Ж-2, Угл-10
Итого за Завтрак		ККАЛ-333, Б-10, Ж-12, Угл-46, С-1
Завтрак 2		
150	Сок фруктовый	ККАЛ-69, Б-1, Угл-15, С-3
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-69, Б-1, Угл-15, С-3
Обед		
50	Салат Осенний картофель св, морковь св, лук репка, огурцы консервированные, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная	ККАЛ-39, Б-1, Ж-2, Угл-5, С-3
200	Суп картофельный со сметаной картофель св, морковь св, лук репка, масло растительное, сметана 15%, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка), ливовый лист	ККАЛ-94, Б-2, Ж-4, Угл-12, С-6
75	Голубцы быстрые из мяса мякоть безжированная св, свинина п.ф, говядина односортовая для руб. изделий, лук репка, рис, масло сливочное 72,5%, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная	ККАЛ-149, Б-7, Ж-11, Угл-5, С-7
40	Соус Томат томат-паста, мука в/с, масло растительное, соль йодированная, зелень сухая (укроп, петрушка)	ККАЛ-25, Ж-2, Угл-2
130	Макаронные изделия отварные с маслом макаронные изделия в/с, масло сливочное 72,5%, соль йодированная	ККАЛ-171, Б-5, Ж-3, Угл-31
130	Картофель отварной с маслом картофель св, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, чеснок св	ККАЛ-109, Б-3, Ж-3, Угл-19, С-10
Напиток из шиповника, сухофруктов шиповник сухой, сахар-песок, сухофрукты		
200		ККАЛ-64, Угл-15, С-53
35	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-82, Б-3, Угл-17
20	Хлеб ржаной	ККАЛ-34, Б-1, Угл-7
Итого за Обед		ККАЛ-767, Б-22, Ж-25, Угл-114, С-79
Полдник		
52	Пряники	ККАЛ-180, Б-3, Ж-2, Угл-40
50	Яблоки печеные (дольки) яблоки свежие, сахар-песок	ККАЛ-34, Угл-8, С-1
200	Кисель из вишни вишня сухая, сахар-песок, крахмал, картофельный	ККАЛ-54, Угл-13
Итого за Полдник		ККАЛ-268, Б-4, Ж-2, Угл-61, С-1
Ужин		
60	Икра овощная морковь св, свекла св, лук репка, масло растительное, тыкан свежий, соль йодированная, сахар-песок	ККАЛ-55, Б-1, Ж-4, Угл-4, С-2
150	Омлет Крестьянский яйцо столовое, картофель св, лук репка, молоко сухое 25%, масло сливочное 72,5%, сыр твердый (типа голландского), соль йодированная	ККАЛ-195, Б-11, Ж-13, Угл-9, С-3
150	Картофель домашний картофель св, яйцо столовое, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, сыр твердый, соль йодированная, чеснок св	ККАЛ-165, Б-8, Ж-8, Угл-14, С-7
200	Чай русский сахар-песок, чай байховый	ККАЛ-40, Угл-10
25	Хлеб пшеничный белый	ККАЛ-59, Б-2, Угл-12
15	Хлеб ржаной	ККАЛ-26, Б-1, Угл-5
Итого за Ужин		ККАЛ-539, Б-23, Ж-25, Угл-55, С-12
Итого за день		ККАЛ-1 976, Б-59, Ж-65, Угл-291, С-97

Заведующий
МБДОУ